

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MARATHON

SSQ
assurance

— QUÉBEC

UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

DEMI-MARATHON (21,1 KM)

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 16 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU DEMI-MARATHON (21,1 KM) DU MARATHON SSQ QUÉBEC, UNE INVITATION SANTÉ BRUNET QUI AURA LIEU LE 13 OCTOBRE PROCHAIN.

LES SEMAINES A À C SONT FACULTATIVES, MAIS DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME UN PRÉ REQUIS POUR LES MOINS EXPÉRIMENTÉS. IL FAUT ALORS DÉBUTER À LA MARCHÉ ET Y AJOUTER GRADUELLEMENT LES PÉRIODES DE COURSE.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
A	2 juin	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
B	9 juin	30 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
C	16 juin	30 min continu		30 min continu		5 x (3'C + 1'M)		30 min continu
16	23 juin	35 min continu		3 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
15	30 juin	45 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
14	7 juillet	60 min continu		4 x (5'C + 2'M)		30 min continu		30 min continu
13	14 juillet	60 min continu		45 min continu		6 x (3'C + 1'M)		30 min continu
12	21 juillet	60 min continu		3 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
11	28 juillet	70 min continu	Repos	45 min continu	Repos	8 x (3'C + 1'M)	Repos	30 min continu
10	4 août	70 min continu		4 x (6'C + 2'M)		45 min continu		30 min continu
9	11 août	80 min continu		45 min continu		8 x (3'C + 1'M)		30 min continu
8	18 août	90 min continu		3 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
7	25 août	90 min continu		60 min continu		5 x (5'C + 2'M)		30 min continu
6	1 septembre	90 min continu		4 x (8'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
5	8 septembre	105 min continu		75 min continu		7 x (5'C + 2'M)		30 min continu
4	15 septembre	105 min continu		3 x (10'C + 2'M)		75 min continu		30 min continu
3	22 septembre	105 min continu		60 min continu		6 x (5'C + 2'M)		30 min continu
2	29 septembre	90 min continu		3 x (10'C + 2'M)		60 min continu		30 min continu
1	6 octobre	75 min continu		10 min continu		2 x (5'C + 2'M)		30 min continu

13 octobre 2019

Demi-Marathon (21,1 km)
Marathon SSQ Québec, une invitation santé Brunet

C = Course M = Marche

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	MARDI, JEUDI ET SAMEDI
<p>Travail continu long (endurance) avec quelques pauses marchées</p> <p>Prendre 1 à 2 minutes de repos (marche) chaque 20 -30 minutes de course.</p>	<p>Travail fractionné</p> <p>Exemple : 3 X (4'C+1'M) = 4 minutes Course continue rapide suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 3 fois (rythme plus rapide que le dimanche).</p> <p>Faire 10 minutes de jogging lent avant pour le réchauffement et 5 minutes après pour le retour au calme.</p>	<p>Travail continu court</p> <p>Exemple : 30 minutes course sans arrêt (rythme un peu plus rapide que dimanche).</p>

CONSEILS

- Profiter de la moindre occasion pour courir
- Prévoir ses entraînements loin des repas
- Éviter les périodes d'ensoleillement
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- Varier ses parcours
- Courir en groupe avec des amis ou des parents
- Investir dans une bonne paire de chaussures

TESTEZ VOTRE FORME PHYSIQUE LORS DE NOS AUTRES ÉVÉNEMENTS DE COURSE À PIED !

5 mai

**DEMI —
MARATHON**
LÉVIS

20 mai

**— TRAIL
COUREUR
DES BOIS**
DUCHESNAY

2 juin

**DESCENTE
— ROYALE**
QUÉBEC
PRÉSENTÉE PAR 

16 juin

**— DÉFI
ESCALIERS**
 — QUÉBEC